



# TERRINE DE COURGETTE

Les recettes de cuisine bio du **Fenouil biocoop** par Marielle

Préparation : **25 minutes** • Cuisson : **7 minutes**

Réfrigération : **4 heures** • Pour **6 personnes**



## INGRÉDIENTS

- 600 g de courgettes
- 250 g de fromage blanc de chèvre\*
- 1 crottin de chèvre\*
- fines herbes hachées (cerfeuil, ciboulette, basilic, estragon...)
- 12 cl de bouillon de légumes\*
- 4 g d'agar agar
- 1 c à c rase de psyllium
- sel et poivre
- 1 poivron rouge ou jaune
- 1 yaourt nature\*
- 1 gousse d'ail pressée

\*peut contenir des allergènes

## PRÉPARATION

1. Laver les courgettes. À l'aide d'un économe, prélever une dizaine de rubans de courgettes que vous ferez cuire à la vapeur 5 minutes.
2. Huiler un moule à cake, un saladier rond ou huit petits ramequins, puis en tapisser les parois avec les rubans de courgettes et réserver au frais.
3. Détailer le reste des courgettes en petits dés et les cuire à la vapeur 5 minutes.
4. Couper le crottin en petits morceaux.
5. Diluer l'agar agar dans le bouillon froid, puis le porter à ébullition en remuant pendant 2 minutes.
6. Mélanger les fromages, le psyllium et le bouillon, puis ajouter les fines herbes et les dés de courgettes. Saler et poivrer.
7. Remplir le(s) moule(s) avec la préparation et mettre au frais au moins 4 heures.
8. Réaliser la sauce en mixant ensemble les lanières de poivrons, l'ail pressé et le fromage blanc, puis garder au frais.
9. Démouler les terrines et les napper de sauce au poivron au moment de servir !

**Peler des poivrons, c'est facile !** Il suffit de les passer sous le grill du four jusqu'à ce que la peau noircisse, puis de les enfermer dans un sac plastique pour qu'ils refroidissent. La peau s'enlève ensuite très facilement !

Le Fenouil  
**biocoop**  
www.lefenouil-biocoop.fr



MAGASINS BIOLOGIQUES

**FENOUIL SARGÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
ZAC de la Pointe  
Accueil : 02 43 81 87 71

**FENOUIL RUAUDIN**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
Parc des Hunaudières  
Accueil : 02 43 78 93 82

**FENOUIL UNIVERSITÉ**  
du lundi au samedi  
de 9h à 19h  
22 bd. Louis Leprince-Ringuet  
Accueil : 02 43 88 36 70

**FENOUIL RÉPUBLIQUE**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
1 b rue Gambetta  
Accueil : 02 85 29 15 80

**FENOUIL ATLANTIDES**  
du lundi au samedi  
de 9h30 à 19h30  
6 avenue d'Houaouza  
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : [www.cuisine-moi-un-fenouil.fr](http://www.cuisine-moi-un-fenouil.fr)